UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE

HOJA INFORMATIVA DE USDA FOODS PARA EL HOGAR

HARINA, TRIGO INTEGRAL

Fecha: Octubre 2012 Código: 100410

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La harina de trigo integral está hecha del trigo rojo molido o blanco clasificado No. 2 ó mejor por USDA. La harina de trigo integral es un producto de grano entero, lo cual significa que contiene todas las partes del grano de trigo cuando se muele.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La harina de trigo integral viene en paquetes de 5 libras, lo cual es alrededor de 19 tazas de harina.

ALMACENAMIENTO

- Almacene los paquetes sin abrir de harina de trigo integral en un lugar fresco, limpio y seco.
- Después de abierto, mantenga el paquete herméticamente cerrado.
- La harina de trigo integral puede ser almacenada en el refrigerador en un recipiente hermético que no sea metálico.
- Busque la fecha en el paquete que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD a: http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Use la harina de trigo integral para hacer una variedad de productos horneados tales como muffins, panes, tortas, y galletas.
- La harina de trigo integral puede ser sustituida por algunas de las recetas que requieren de harina blanca. Use 1 parte de harina de trigo integral por cada 3 partes de harina blanca (por ejemplo, si una receta requiere de 1 taza de harina, use ¼ taza de harina de trigo integral y ¾ taza de harina blanca).
- El uso de la harina de trigo integral en las recetas puede resultar en alimentos crujientes, más gruesos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ¼ de taza de harina de trigo integral cuenta como 1 onza en el Grupo de Granos de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es de alrededor 6 onzas.
- ¼ de taza de harina de trigo integral contiene el 15% de la cantidad diaria de fibra recomendada.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ¼ taza (30g) harina de trigo integral

Cantidad Por Porción			
Calorías	100	Calorías de Grasa	5

	% de Valor Diario*
Grasa Total 0.5g	**1%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa *Trans* 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 190mg	**0%**
Total de Carbohidratos 22g	**7%**
Fibra Dietética 4g	**15%**
Azúcar 0g	
Proteína 4g	

Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 6%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

GALLETAS DE CHIPS DE CHOCOLATE

MAKES ABOUT 16 SERVINGS

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- ½ taza azúcar morena empacada (o use ½ taza de azúcar regular)
- ¼ taza azúcar blanca
- ¼ taza margarina
- ¼ taza mantequilla de maní
- 1 cucharadita extracto de vainilla
- 1 huevo
- ½ taza avena regular, seca
- ½ taza harina de trigo integral
- ½ cucharadita polvo de hornear
- ½ taza chips de chocolate

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja de hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. En un tazón mediano, mezcle el azúcar morena, el azúcar blanca, la margarina, la mantequilla de maní, la vainilla y los huevos hasta que queden cremosos.
3. Agregue la avena, la harina, el polvo de hornear y el chocolate, mézclelo bien.
4. Suelte una cucharadita llena en la bandeja de hornear.
5. Hornee durante 10 minutos o hasta que estén doradas.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 galleta) de Galletas de Chocolate							
Calorías	140	**Colesterol**	15mg	**Azúcar**	13g	**Vitamina C**	0mg
Calorías de Grasa	60	**Sodio**	190mg	**Proteína**	2g	**Calcio**	13mg
Grasa Total	7g	**Total de Carbohidratos**	32g	**Vitamina A**	33 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	2g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada del "Commodity Supplemental Food Program Cookbook"

MUFFINS DE BANANA Y HARINA DE TRIGO INTEGRAL

RINDE ALREDEDOR DE 12 PORCIONES

Ingredientes

- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 huevo
- ¾ taza de azúcar morena
- 1 ⅓ tazas de banana, (aprox. 2 bananas medianas), trituradas
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 1 Cucharadita de extracto de vainilla 1 taza de harina blanca
- ¾ taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de soda
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de canela

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F. Cubra un recipiente para hacer muffins con aceite antiadherente en aerosol o fórrelo con papel de tazas para hacer pastelitos o muffins.
2. En un tazón grande, mezcle el huevo, el azúcar morena, la banana, el aceite vegetal, y la vainilla hasta que se combinen.
3. Incorpore la harina blanca, harina de trigo integral, polvo de hornear, bicarbonato de sodio, sal, y canela solo hasta que se combinen (la masa estará grumosa).
4. Con una cuchara coloque la masa en las tazas de muffins.
5. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que los muffins estén dorados y un palillo de dientes o tenedor insertado en el centro salga limpio.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 1 muffin) de Banana de Trigo Integral							
Calorías	190	**Colesterol**	20mg	**Azúcar**	16g	**Vitamina C**	2mg
Calorías de Grasa	60	**Sodio**	190mg	**Proteína**	3g	**Calcio**	67mg
Grasa Total	7g	**Total de Carbohidratos**	32g	**Vitamina A**	6 ER	**Hierro**	1mg
Grasa Saturada	0.5g	**Fibra Dietética**	2g				

Receta adaptada del "Food.com"

Estas recetas, presentadas por USDA, no han sido probadas o estandarizadas. USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades